



GUIA DE BONES PRÀCTIQUES

DE LA XICALLA
MUIXERANGUERA

—
FEBRER DE 2018

Aquest treball ha estat elaborat per Isabel Murria Vicente, psicòloga col·legiada i membre de la Conlloga Muixeranga de Castelló, actualment membre de l'Equip Tècnic de Xicalla. I per Carme Maria Pous Torres, mestra i psicopedagoga i membre de la Nova Muixeranga d'Algemesí.

Ha estat sotmès a revisió ortogràfica i de forma per Carmina Ribés Falcó, Àrea de Formació - CAL (Assessoria de Català i Espanyol/LE) Servei de Llengües i Terminologia, membre de la Conlloga MUixeranga de Castelló.

Índex

1.	PRÒLEG	5
2.	PAUTES PSICOPEDAGÒGIQUES BÀSIQUES.....	6
	2.1. PER COMUNICAR AMB ELLS I ELLES.....	6
	2.2. PER FACILITAR L'APRENTATGE	7
	2.3. PER CREAR UN BON AMBIENT DE TREBALL	8
	2.4. SOBRE EL TEMPS I L'ESPAI.....	9
	2.5. PER MODIFICAR CONDUCTES	11
3.	PAUTES TÈCNIQUES BÀSIQUES	14
	3.1. ESTABLIMENT D'UNA EDAT MÍNIMA I/O DOMINI I CONSCIÈNCIA CORPORAL.....	14
	3.2. TREBALL TÈCNIC AMB LA XICALLA	14
	3.3 DEFINICIÓ DE PERFILS	14
	3.4. SUPORT/TREBALL PSICOLÒGIC AMB LA XICALLA.....	15
	3.5. INCULCACIÓ DE LA RESPONASABILITAT.....	15
	3.6. NO OMISSIÓ D'ETAPES.....	15
	3.7. ACOMPANYAMENT DEL XIQUET O LA XIQUETA	16
	3.8. CONFIANÇA AMB L'ALÇADOR O L'ALÇADORA.....	16
	3.9. DETECCIÓ DE LA POR	17
	3.10. NORMALITZACIÓ I RESPECTE A LA POR	17
	3.11. LA CAIGUDA ÉS UNA POSSIBILITAT	18
	3.12. DESSASSOCIACIÓ <i>DESMUNTAR FIGURA=FRACÀS</i>	18
	3.13. PREVENCIÓ I MINIMITZACIÓ DE RISCOS.....	18
4.	ASPECTES QUE CAL TREBALLAR	20
	4.1. ASPECTES TÈCNICS	20
	4.2. ASPECTES PSICOLÒGICS I MENTALS.....	20
	4.2.1. CONCENTRACIÓ (respiració, relaxació i visualització)	20
	La respiració	21
	La relaxació	22
	La visualització	23
	4.2.2. MOTIVACIÓ	23
	4.2.3. GESTIÓ D'EMOCIONS	26
	4.2.4. COHESIÓ GRUPAL.....	29
	4.2.5. RESOLUCIÓ DE CONFLICTES	30
	4.3 EDUCACIÓ MUIXERANGUERA	32
	4.3.1. Coneixement de figures (nom, estructura, alçada)	32

4.3.2. Coneixement d'estructures (poms, remats...)	32
4.3.3. Coneixement de colles (colors, figures, història)	32
4.3.4. Valors muixeranguers	32
5. RELACIÓ AMB LES FAMÍLIES	33

1. PRÒLEG

Arran de l'elaboració del *Protocol d'actuació en pors i caigudes* publicat per la Conlloga Muixeranga de Castelló, alguns i algunes membres de la Nova Muixeranga d'Algemesí, conjuntament amb la Conlloga, reunits per decisió de l'àrea tècnica de la recent creada Federació Coordinadora de Muixeranges, vam començar un debat/reflexió per determinar quines conductes o pautes de treball són importants a l'hora de treballar amb la xicalla. En aquest punt, ens vam adonar que moltes coses que podien resultar bàsiques per a persones formades en el món de la psicologia o l'educació, no tenen perquè ser-ho per a membres de la colla que treballen directament amb els xiquets i les xiquetes, i que per tant, la nostra responsabilitat com a muixerangers i muixerangueres era facilitar tota la informació que podem aportar des de la nostra formació professional. Per això vam considerar oportú d'elaborar aquesta *guia de bones pràctiques*, que no pretén més que ser un recull de pautes psicopedagògiques del qual les colles puguen fer un ús lliure i, potser, ser un punt de partida per a l'elaboració d'una guia general més completa.

Hem distribuït el treball en quatre blocs bàsics:

- Pautes psicopedagògiques bàsiques
- Pautes tècniques
- Àrees de treball (tècnic, psicològic i educatiu)
- Treball amb famílies

Esperem que resulte de fàcil comprensió i hi puguem traure tot el profit possible.

2. PAUTES PSICOPEDAGÒGIQUES BÀSIQUES

Quan treballem amb xicalla hem de ser conscients que no estem tractant amb persones adultes, ens hem d'adaptar a les seues necessitats. Si volem obtindre el millor de cada xiquet o xiqueta, cal respectar la seua personalitat i els propis ritmes de creixement oferint-los un lloc on puguen desenvolupar totes les capacitats i puguen crear unes bases sòlides per gaudir de l'activitat en concret i d'altres activitats amb confiança, motivació i entusiasme.

Per això hem fet un recull de consideracions que tota persona que s'haja de relacionar amb la xicalla hauria de considerar.

2.1. PER COMUNICAR AMB ELLS I ELLES

—Assegurar-nos que hi ha **contacte visual**, d'aquesta forma evitem que atenguen altres possibles elements distractors i facilitem la recepció del missatge focalitzant l'atenció (assegurar-nos que ens està escoltant).

—Adaptar-nos a l'**alçada del xiquet la xiqueta** per parlar-li, si és necessari acotxant-nos, tot afavorint el que es coneix com "escolta activa", mitjançant la qual demostrem amb comunicació no verbal que el que ens està dient és important (i a l'inrevés).

—**Escoltar atentament** les paraules dels xiquets i les xiquetes, sabent que és important que la xicalla expresse les seues inquietuds i se senten plenament escoltats. Hem de conèixer la xicalla, per això és tan important l'observació i l'*escolta activa*.

—**Adaptar el llenguatge** a l'edat del xiquet o la xiqueta (no podem parlar d'ansietat o de frustració a un nen o a una nena de 4 anys, o donar-li directrius amb cama dreta o esquerra quan encara no dominen la lateralitat corporal).

—Donar **missatges concrets i senzills**, ja que el seu pensament és concret, front a l'adult que és més abstracte i acompanyar no només amb paraules, sinó també amb comunicació no verbal, com gestos o mostres d'afecte. Perquè el nostre missatge s'entenga bé, cal que hi haja comunicació. Estudis del professor Albert Mehrabian, assenyalen que el 55 % de la comunicació és comunicació no verbal, el 38 % es fonamenta en la manera en què es pronuncien les paraules i el 7 % restant de comunicació és el missatge en si. Per tant, la comunicació no verbal i paraverbal té un paper fonamental en la comprensió del discurs.

—Intentar formular **preguntes obertes** (que no es responen com amb un *sí* o un *no*), sinó més aviat en un “Conta'm, com t'has sentit? Què hi pensaves allà dalt?”, i **donar opcions** en formular la pregunta, tot evitant pressionar amb preguntes del tipus “Vols, o no?”; sinó més aviat “Vols que fem una última prova i si no ho veus clar ho deixem? o “Vols pujar o millor continuem treballant el pròxim assaig?”.

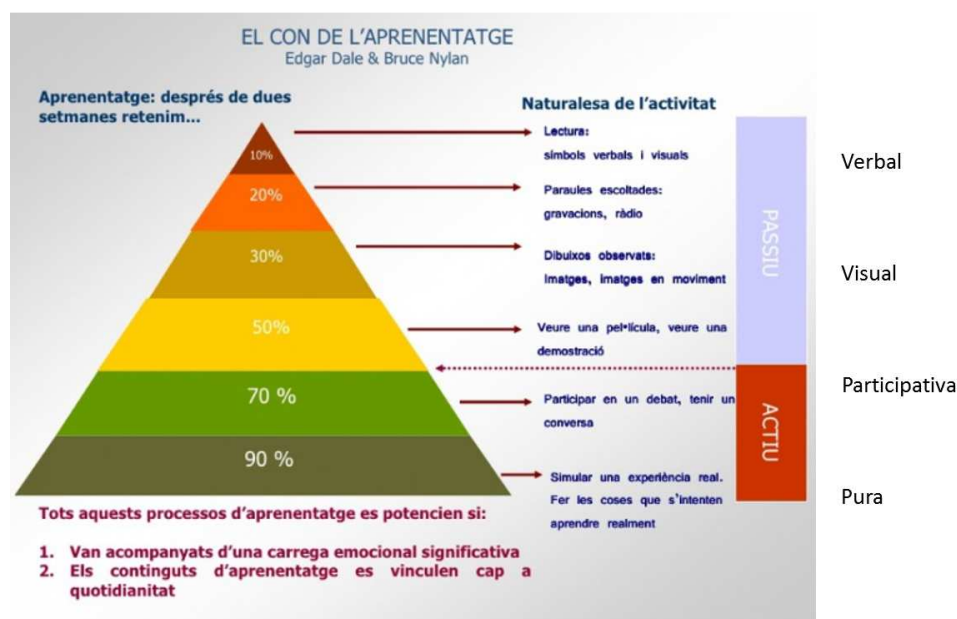
—**Empatitzar** amb ells i elles. Hem de ser bons i bones escoltant i interpretant el llenguatge no verbal, ja que de vegades la xicalla no domina prou el llenguatge com per a transmetre determinades coses, però podem inferir molts dels seus gestos, entonacions o actituds.

—Els xiquets i les xiquetes, **com nosaltres les persones adultes**, necessiten entendre les coses, els agrada que se'ls demane opinió, i com tothom, tenen dies en què estan més enèrgics, i d'altres poden estar cansats i mostrar-se reticents a dur a terme alguna tasca, i això no vol dir que no la vulguen fer o que no progressen.

—**Comunicar-s'hi** més enllà de la pràctica muixeranguera, tot preocupant-nos pel seu dia a dia, què han fet al col·legi, si els ha caigut una dent, etc. Cal **conèixer** bé la nostra xicalla, mantindre-hi un diàleg continu i acceptar-los a ells i elles i a les seues famílies.

—És important que les persones adultes estiguem motivats, felices i serenes per poder contagiar la xicalla. Hem d'aprendre a **gestionar** les **emocions** per poder guiar els xiquets i xiquetes a gestionar-hi les seues.

2.2. PER FACILITAR L'APRENTATGE



—Com podem veure a la piràmide, quan la informació és presentada de forma **visual** els xiquets i les xiquetes aprenen millor, és a dir, amb explicacions orals amb imatge o suport visual. En cas d'haver-hi conflicte o interferència entre aquestes, per a ells i elles sempre triomfarà la informació visual, ja que és la que té més impacte.

—Cal considerar que l'aprenentatge sempre és més significatiu si es fa d'una manera **activa i participativa**, és a dir, practicant i ensenyant els altres; mitjançant un aprenentatge cooperatiu entre iguals aconseguirem uns millors resultats. Per aquest motiu cal fomentar-hi la interacció i l'ajuda entre iguals. Aquesta podria ser una bona oportunitat perquè els xiquets i les xiquetes que ja són massa majors per a ocupar el lloc de xiquet/a però massa menuts o menudes per a ocupar altres posicions participen activament als assajos. Si ells o elles expliquen a la resta diferents passos, posicions o fins i tot figures, això té una repercussió positiva en la resta i a ells i elles mateixos perquè per tal d'explicar un concepte l'has de tindre molt clar, sabut i interioritzat i a més en explicar-lo et serveix de repàs o per a aclarir dubtes i ampliar conceptes; i també repercuteix en la resta perquè, com hem dit, un aprenentatge entre iguals és més proper i significatiu. És important que tothom se senta partícip i inclòs en el grup.

Altres aspectes que cal considerar:

—Cal donar instruccions **clares i concises**. Només d'una instrucció per a cada proposta oral.

—Procurar que l'ambient siga tranquil i amb **pocs estímuls distractors**.

—Presentar les diferents activitats de forma **estimulant i motivadora**, procurant captar l'atenció.

—**Avançar** quines activitats cal fer i, a l'hora de fer-les, **repetir les instruccions** a mode de resum. Cal **assegurar-se** que les han entès abans de continuar. Si convé es repeteixen (procurant no enfadar-se).

—Podem utilitzar **pautes atencional**s (prèviament pactades), per exemple alçar la ma i mantindre's en silenci.

2.3. PER CREAR UN BON AMBIENT DE TREBALL

Perquè la xicalla mostre interès per la pràctica muixeranguera hem de mostrar-los els **assajos com una activitat divertida** i procurar generar un entorn amigable i variat, afavorint l'adherència del xiquet o la xiqueta i les famílies a la colla. Per tant, adaptarem

els assajos perquè puguem aprendre d'una manera **lúdica** i alternant assaig amb temps de joc controlat.

- És important esforçar-se per generar un ambient de grup, en el qual tots estiguen integrats i on tots tinguen el seu rol, teixint vincles entre el grup de xicalla. Hem de fer els possibles i convertir la muixeranga en un lloc/espai on la xicalla i tothom vulga estar.
- Especificar i definir què és allò que esperem dels xiquets i les xiquetes. És convenient intentar donar les **instruccions en positiu**. Els podem enumerar tot allò que poden fer (parlar baixet, estar tranquils...).
- Dotar-los d'un **suport visual/gràfic** que facilite la interiorització tant de les normes, com l'evolució de la temporada, o les figures, dinàmiques de motivació, etc.
- En cas d'aplicar-se qualsevol correctiu és important **no alçar la veu ni mostrar-se nerviós**. Expliqueu el motiu del mateix de forma clara i breu, evitant comentaris del tipus: «ets un negat, no ets capaç de fer-ho bé, tots depenen del fet que tu ho aconsegues"...
- Reforçar **sempre a tota** la xicalla independentment del que han fet. Cal valorar-los per com són, no pel que fan.
- Generar **activitats extramuixerangueres** amb tota la colla (jocs conjunts, exhibicions...) per tal de fomentar la cohesió intragrupal (entre la xicalla) i extragrupal (amb la resta de la colla).
- Generar un **espai/temps** de confiança on puguem parlar amb ells i elles, compartir inquietuds, dubtes, problemes i aprendre a resoldre'ls.

2.4. SOBRE EL TEMPS I L'ESPAI

És important per a l'educació de la xicalla dedicar-los un **temps** en el qual siguen protagonistes. És important compartir-hi aquest temps perquè serà la base de la seua confiança en el grup i en nosaltres. Una necessitat bàsica infantil és l'atenció de les adultes. Necessiten que els dediquem temps en **exclusivitat**, per escoltar-los, ensenyar-los i compartir experiències amb ells i elles. Moltes voltes els exigim les nostres necessitats (que facen cas o que pugen a una figura), quan els estem privant de les seues. Necessiten que els expliquem les coses, donant-los temps també d'interioritzar o aclarir dubtes. A voltes haurem de repetir les coses més d'una volta.

És molt important tindre un **espai** de referència per a la xicalla, tant per al treball tècnic com lúdic. L'espai és un element fonamental en el procés d'aprenentatge i desenvolupament, per això cal intentar planificar l'espai en funció de la metodologia de

treball i les necessitats del grup. Partint de la premissa que cadascú disposa d'un lloc que sovint no s'adapta a les necessitats que tenim o a allò que ens agradaria per tal de poder treballar amb la xicalla, intentarem que almenys aquest lloc siga **al més pròxim possible a l'entorn que tots desitjaríem**.

Quan organitzem els espais, però, també cal parar esment en els temps, hem de tractar de **crear contextos** que serveixen per **afavorir, provocar i organitzar relacions** dels xiquets i xiquetes entres si, amb nosaltres i amb allò que els volem transmetre.

L'ambient ha de respondre les seues necessitats i característiques individuals i també de grup. Intentarem crear **espais per a moure's però també d'altres més relaxats**. Partirem d'una organització oberta i flexible, amb espais fixos (amb referències clares per donar seguretat) i **espais canviant**s, que permeten donar resposta a les necessitats que van sorgint.

La forma en què organitzem aquest espais condicionarà els aprenentatges, per tant hem **d'analitzar les característiques i l'ús que se'n fan**. La manera d'organitzar els espais està determinada per la nostra manera d'entendre l'aprenentatge i per les metodologies que fem servir, expressa una manera de pensar (sobre l'aprenentatge, els xiquets i les xiquetes, la comunicació,...) i permet fer unes coses o unes altres. Les persones interaccionem amb l'ambient, ens influeix. Hi ha ambients rics i facilitadors i d'altres que són tot dificultats i limitacions. Quan millorem els espais millora la qualitat d'allò que estem treballant.

Com organitzar aquests espais?

- L'organització **afavorirà** l'activitat sense que això implique afavorir la dispersió.
- Analitzarem els **recursos** dels quals disposem, (les possibles utilitzacions que tenen i els elements que hi podem incorporar), així com els que ens ofereix l'entorn que envolta a aquest lloc d'assaig: els pares i mares, el medi natural i social proper, altres instal·lacions properes com rocòdroms, parcs, pistes...
- Tindrem presents no sols els **aspectes físics** (distribució, ordre o estètica) sinó també els **relacionals**, per tal de crear un clima d'afecte tranquil i alegre.
- Els espais i els temps han d'estar estructurats, però han de ser flexibles.
- Delimitarem físicament el nostre espai, així com els diferents espais dins del mateix racó (per exemple: "espai de lectura": sofà, pufs, butaca, prestatgeria amb llibres, etc.; "espai per manualitats": taula i cadires, moble amb material (colors, ceres...), suro per penjar dibuixos o treballs...; "espai de joc": catifa o trencaclosques per seure a terra amb espai per jugar a terra; "espai de joc actiu": espai ampli sense material per poder moure's amb facilitat sense trencar res, potser un armari amb material (pilotes, cercols, corda...).

- L'espai ha de complir una sèrie de **pautes de seguretat** tant físiques com materials i estar adaptat a les edats dels xiquets que en faran ús, com a l'ús específic que volem que facen.
- Establirem unes **rutines** i la seua **seqüenciació**. Els espais ajudaran a marcar i visualitzar la successió dels fets.
- Els punts de referència i els límits donen estabilitat i seguretat. Per tant, elaborarem unes **normes** sempre en positiu reflectint les necessitats que tenim ("Normes de convivència": guardarem silenci en moments puntuals, cuidarem el material, plegarem els joguets després de jugar, recollirem el racó abans de marxar a casa...). Si elaborem conjuntament aquestes normes i els ajudem a dur-les a terme en un primer moment, a poc a poc les interioritzaran i serviran de model per als xiquets o xiquetes que entren després a la muixeranga.

2.5. PER MODIFICAR CONDUCTES

Sovint als assajos trobem algunes **situacions o conductes** (fora de la pràctica tècnica) que ens resulta complicat de tallar o modificar. Per a solucionar aquesta situació podem tirar mà de les tècniques de modificació de conducta. Aquestes són utilitzades tant per a l'adquisició de noves conductes com per a la reducció de conductes no desitjades.

Tot seguit expliquem breument algunes de les més freqüents:

- a) Reforç positiu.** S'utilitza per **instaurar, reforçar i consolidar conductes**. Consisteix a administrar un reforç positiu contingentment a l'execució de la conducta desitjada, augmentant d'aquesta manera la freqüència d'aparició d'aquesta conducta.

En la seua aplicació cal considerar:

- El reforçament ha de ser immediat a l'execució de la conducta.
 - L'ús d'entrada d'un programa de reforç continu per facilitar l'establiment de la conducta objecte —posteriorment passarem a un programa de reforç intermitent que n'afavorirà el manteniment.
 - La selecció el tipus de reforç en funció del xiquet o la xiqueta.
 - El reforç no te per què ser material, pot ser social.
- b) Extinció.** S'utilitza per **eliminar conductes** no desitjades. Consisteix a retirar el reforç que manté una conducta, tot produint així un debilitament progressiu de la seua

intensitat i freqüència. Quan es retira el reforç d'una conducta, sol produir-se un augment transitori d'aquesta, en freqüència o intensitat, que anirà disminuint progressivament si es continua aplicant la tècnica.

És imprescindible per a aplicar aquesta tècnica conèixer el reforç que manté la conducta problema (sovint aquest reforç és l'atenció d'una persona adulta o d'un igual) i mantindre en tot moment la continuïtat i la contingència, contràriament podríem reforçar la conducta. Cal destacar que les conductes sotmeses a reforç intermitent són més resistents a l'extinció.

c) Emmotllament. Aquesta tècnica consisteix a reforçar sistemàticament qualsevol aproximació que es realitzi a la conducta objectiu terminal, per tal **d'instaurar una nova conducta**. S'utilitza per a implantar una conducta que en inici és inexistent i, a més, és molt complexa en si mateixa.

Per a la seua aplicació cal:

- Definir operativament la conducta objectiu terminal.
- Desglossar la conducta terminal en passos intermedis, ordenant-los segons el seu grau de dificultat.
- Determinar si són necessaris ajuda física, instruccions,...
- Determinar quin serà el reforç adequat.

Finalment cal assenyalar que aquesta és una tècnica mixta, s'utilitza el reforç positiu per a totes les aproximacions del xiquet o la xiqueta a la conducta terminal i l'extinció operant (ignorar) per a les respostes incorrectes.

d) Economia de fitxes. És una tècnica de gestió de contingències que consisteix a reforçar l'execució de la conducta objecte, mitjançant l'entrega de fitxes, targetes, punts,... que posteriorment canviaran per reforços materials, socials o activitats que a priori han estat acordades entre els xiquets i xiquetes i les persones que apliquen la tècnica.

L'economia de fitxes s'utilitza com a reforç positiu quan els xiquets o xiquetes aconseguen "fitxes" o "gomets" per a la realització de la conducta desitjada, però s'utilitza com a càstig quan perden fitxes per realitzar una conducta no desitjada.

Pautes per a realitzar el programa:

- Establir i definir la conducta o les conductes que seran premiades.
- Fer una llista dels reforçadors que seran utilitzats d'intercanvi.

- Establir de forma clara el valor d'intercanvi de les fitxes.
- Utilitzar inicialment un sistema de reforç continu, i després passar a un reforç intermitent.
- Portar un registre.

Com a aspectes positius d'aquesta tècnica direm que:

- Pot aplicar-se individualment i col·lectiva.
- Evita el problema de la sacietat d'un reforç perquè els xiquets poden escollir entre una varietat.

e) Imitació. Es modifica la conducta mitjançant l'observació de la conducta objectius realitzada per una altra persona. S'utilitza per a implantar conductes noves o eliminar-ne altres que han estat adquirides però que no són adequades.

Cal tindre en compte que a l'edat de 5 o 6 anys els xiquets i xiquetes són especialment sensibles a la imitació i solen caure molt conductes com repetir allò que veuen entre iguals, podem utilitzar ací aquesta informació i treballar amb els xiquets o xiquetes que ja han adquirit aquestes conductes per treballar com a model.

f) Instruccions. La instrucció és la informació que es dona perquè es realitze alguna cosa, és a dir, podem la conducta desitjada sota un control verbal. El control per instruccions fa referència a la realització d'una conducta després d'una indicació verbal. Són estímuls discriminators que assenyalen l'augment o la disminució de la conducta-objectiu.

Habitualment aquesta tècnica s'utilitza combinada amb el reforç positiu o la imitació.

Probablement tothom utilitza o ha utilitzat alguna d'aquestes tècniques als assajos. L'elecció de la tècnica estarà en funció del perfil dels xiquets o xiquetes que tenim i d'allò que volem aconseguir. És molt important a l'hora d'aplicar aquestes tècniques ser rigorosos i tindre'n un domini del funcionament, doncs és probable que una mala aplicació done com a resultat un reforç de conductes no desitjades o una pèrdua de locus de control. També és important tindre clares les característiques topogràfiques de la conducta problema (freqüència, duració i intensitat) i una anàlisi funcional d'aquesta (variables antecedents i conseqüents).

3. PAUTES TÈCNIQUES BÀSIQUES

Dins del *Protocol d'actuació en pors i caigudes* de la Conlloga Muixeranga de Castelló es parla de la importància de fer un treball preventiu per minimitzar riscos. Partint d'unes pautes psicopedagògiques bàsiques, aquestes són les pautes tècniques sobre les quals treballarem a la Conlloga i que a nosaltres ens funciona, la qual cosa no vol dir que hagen de ser adoptades per la resta de colles.

3.1. ESTABLIMENT D'UNA EDAT MÍNIMA I/O DOMINI I CONSCIÈNCIA CORPORAL

Qualsevol xiquet o xiqueta pot començar a fer pinets de dos sempre que els seus pares, mares, tutors o tutores hi estiguen d'acord. Però a l'hora de pujar una alçada, seria recomanable que haguera adquirit un mínim control corporal i que la motivació per pujar fora intrínseca.

Suggeriment: qualsevol xiquet o xiqueta pot fer pinets de dos amb el consentiment i la supervisió dels pares. En el cas de figures de 3 o més, establiríem un límit inferior de 4 anys, però sempre amb el consentiment dels pares. Aquest límit és orientatiu a causa que el desenvolupament dels infants no és fix.

3.2. TREBALL TÈCNIC AMB LA XICALLA

És fonamental dedicar un **temps** i un **espai** en exclusivitat al treball amb xicalla. Hem d'assegurar-nos que coneixen i dominen **la tècnica** abans de fer-los pujar a una figura. El domini de la tècnica és la millor eina per guanyar confiança. També és interessant que coneguen les figures i sàpiguen per on es puja, de quantes altures consta, qui fa eixa figura, etc. Com més informació tinguen, més confiança i seguretat adquiriran.

Suggeriment: assaig de xicalla setmanal que se superpose amb el de les persones adultes per a fer poms i rengles. Intentem que tota la xicalla treballes durant l'assaig.

3.3 DEFINICIÓ DE PERFILS

Tots els xiquets i xiquetes podrien treballar totes les posicions, però és recomanable fixar uns perfils en funció de l'edat, el pes, la constitució, les habilitats i l'experiència per a no generar futures frustracions, i facilitar l'aprenentatge.

Suggeriment: Definir objectius a curt, mitjà i llarg termini per a cada xiquet o xiqueta, és a dir, aclarir amb quins xiquets i xiquetes treballarem cada posició, tot intentant tindre més d'una opció per figura per tal de no carregar-los amb tota la responsabilitat. És

aconsellable adaptar les figures a les característiques o habilitats adquirides per la xicalla i no a l'inrevés. (TEMPORADA/CICLE/PERFILS).

3.4. SUPORT/TREBALL PSICOLÒGIC AMB LA XICALLA

Hem de treballar de manera paral·lela a la tècnica els factors més psicològics que poden influir en la pràctica, com l'estat anímic del xiquet o xiqueta, preocupacions, pors, motivacions, etc. Portar un seguiment de l'evolució de cada xiquet o xiqueta, proporcionant-los un temps específic, tant grupal com individual, per poder compartir aquestes emocions i ajudar-los a gestionar-les.

Suggeriment: afegir al temps d'assaig un temps fix (20/30 minuts) per a treballar els factors psicològics (motivacions, cohesió de grup, foment de la confiança, temps per a compartir opinions, etc.), generant un temps i un espai per resolució de conflictes, dubtes o inquietuds.

3.5. INCULCACIÓ DE LA RESPONSABILITAT

La xicalla ha de saber quan és l'hora d'assajar i quan l'és de jugar, així com el lloc apropiat per a cada cosa. Intentarem que es moguen per la seua pròpia motivació i no per obligació buscant que l'assaig siga al més divertit possible i ajustat a les seues necessitats.

Suggeriment: els expliquem el que farem i els comuniquem tant l'inici com el final de l'assaig guiat.

3.6. NO OMISSIÓ D'ETAPES

Cada xiquet o xiqueta necessita un temps i la tècnica requereix un treball. De vegades, per ganes o per falta de xicalla, els exposem a fer figures d'una dificultat que encara no dominen i sense ser conscients del que fan. Potser no tenen por, però en cas d'haver una caiguda, apareixerà la sensació de falta de control sobre la seua conducta i augmentarà la probabilitat que apareguen pors i bloquejos.

Suggeriment: esperar que la xicalla estiga preparada i no ajustar les figures en funció de les actuacions, sinó a l'inrevés, programar les figures en funció de com està la xicalla de preparada.

3.7. ACOMPANYAMENT DEL XIQUET O LA XIQUETA

És aconsellable que un o una **cap de xiquets** acompanye la xicalla a la figura, que li explique el que farà, li pose el casc, li recorde els passos o les instruccions finals i el guie verbalment durant el desenvolupament de la figura, sempre sota les ordres del mestre o mestra. D'aquesta manera s'adquireix una confiança **xicalla-cap** que, en cas d'algun dubte o bloqueig dalt de la figura, ens ajudarà a resoldre la situació. El xiquet o xiqueta ha de tindre aquesta persona com a referència i atindrà les seues directrius (i les del mestre o mestra). Si no fem això, s'acostumaran a escoltar moltes veus que només l'atabalaran i el bloquejaran. És molt important ací la comunicació continuada entre caps de xiquets – mestre o mestra, perquè no s'hi done el cas d'oferir instruccions contradictòries i no passar mai per dalt de les ordres del mestre o mestra —que ha de saber en tot moment quines son les intencions amb el xiquet o la xiqueta que puja i quines són les seues limitacions.

Durant el procés d'aprenentatge, o en cas de tindre por, va bé que els guiem i els reforcem («vinga, busca faixa», «molt bé», «la figura està molt bé», «vinga, que ja ho tens», «ara puja la cama dreta, més, un poc més»...), d'aquesta manera no els donem l'opció de dubtar i els acompanyem en tot moment. També cal recordar-los que han de mirar al front; sempre cap amunt per a mirar on van i, quan ja estan dalt, que busquen un punt on fixar la mirada i concentrar-se. A mesura que la xicalla automatitza els passos, reduïrem progressivament les instruccions fins que únicament emetrem reforços de manera ocasional i en general (“està molt bé”, “vinga, insistim un poc més que ja la tenim”...)

Suggeriment: definir cada temporada o cada cicle quina persona acompanyarà cada xiquet o xiqueta en cada figura i tractar de no fer-hi cap canvi. Pot ser sempre la mateixa persona, o bé una persona per cada figura o per cada xiquet i xiqueta, segons les preferències o la confiança.

3.8. CONFIANÇA AMB L'ALÇADOR O L'ALÇADORA

Entre l'alçador o l'alçadora i el xiquet o la xiqueta s'estableix un vincle especial, ja que són ells qui coronen la figura. Allà dalt poc se senten les instruccions del cap de colla. Per això, en aquest punt, és bàsica la comunicació. Sentir una veu coneguda que dona ànims i pautes en cas de bloqueig, els aporta confiança, i a més, la tranquil·litat de no estar soles allà dalt. Aquesta relació es important que es treballa prèviament durant els assajos, temps d'oci, etc. A banda de la confiança a nivell personal, també existeix una confiança “tècnica” pel fet d'haver treballat aquests passos amb la mateixa persona en repetides ocasions.

Suggeriment: que els alçadors i alçadores més comuns s'impliquen a l'assaig de xicalla treballen els poms amb ells i elles, millorant de manera indirecta la relació i la confiança amb el xiquet o la xiqueta.

3.9. DETECCIÓ DE LA POR

Valorar si vertaderament és **por o desmotivació** (ja que s'afronten de manera diferent). Si és **desmotivació** cal parlar amb l'infant i/o amb els seus pares per a analitzar-ne la causa i com podem retornar-li la motivació. Cal recordar que, per a la xicalla, és fonamental que fer muixerangues siga divertit.

En cas de ser **por** cal analitzar-ne la procedència (altura, inestabilitat, poca pinya, falta de confiança en la figura, falta de domini tècnic, vergonya, caiguda prèvia, etc.) i buscar-hi solucions particulars.

(Cal valorar la necessitat d'aplicar el protocol de pors).

Suggeriment: parlar molt amb la xicalla (i els pares) i, sobretot, escoltar-los i entendre'ls. Preocupar-nos per ells i elles més enllà dels assajos; la seua actitud a l'assaig no és més que un reflex del seu estat d'ànim.

3.10. NORMALITZACIÓ I RESPECTE A LA POR

Ensenyar-los que tindre por és normal i ajuda a estar alerta i concentrats, que els adults també en tenim. Si no sentirem por, ens exposaríem a molts perills. Han de reconèixer quina simptomatologia té i començar a tolerar-la i afrontar-la. La por sols és desadaptativa quan incapacita i impedeix fer coses que realment es volen fer. *Les ganes han de ser més grans que la por.*

Suggeriment: introduir cíclicament temàtica psicològica als assajos: treballar les emocions, conèixer-les, detectar-les, expressar-les, treballar la confiança amb ells i elles mateixos i amb el grup, treballar la concentració, la respiració, la relaxació i la visualització, així com qualsevol problemàtica o conflicte que pugui sorgir durant la temporada, entre d'altres. Això es pot fer bé en els primers 20 minuts de l'assaig de xicalla, una vegada al mes, o quan siga possible en funció de la disponibilitat dels caps de xicalla. Assegurar-nos que tenen la tècnica clara, ja que el domini d'una tasca ens dona confiança i redueix la inseguretats i la por.

3.11. LA CAIGUDA ÉS UNA POSSIBILITAT

Com en qualsevol altra activitat lúdica i esportiva (anar amb bicicleta, patinar, etc.), la caiguda forma part de l'aprenentatge. Cal familiaritzar-se amb les caigudes, parlar amb normalitat de la possibilitat de caure, com actuaríem si ho férem i conscienciar-los del paper de les mesures de seguretat actives i passives que es prenen a l'hora de construir una figura. Cal ser conscient que les muixerangues a voltes cauen, però també que les caigudes no solen ser aleatòries. Hem d'intentar adoptar un locus de control intern, és a dir, si la figura està treballada i sabem els punts febles que té i ens hi anticipem i la treballem durant tota la temporada, en principi no hauria de caure. I en cas de caiguda, intentar respondre amb calma transmetent control de la situació al més menuts.

Es desaconsella parlar-ne en excés i/o visualitzar caigudes sense un objectiu en concret, així com evitar dir a les coses pel seu nom. És important no respondre amb alarmisme i normalitzar les caigudes als assajos.

Suggeriment: treballar als assajos les caigudes controlades amb un matalasset perquè aprenguen a caure i es familiaritzen amb les petites caigudes: han d'amagar la llengua, fer-se una bola, etc.; i sobretot, fer un bon ús del protocol d'actuació en cas de caiguda per minimitzar-ne les conseqüències.

3.12. DESSASSOCIACIÓ DESMUNTAR FIGURA=FRACÀS

És important que la xicalla tinga la seguretat que si el fem muntar a la figura és perquè aquesta és ferma i segura. Però caldria llavors, que no associaren el fet de desmuntar la figura com que alguna cosa no va bé, sinó, programar la baixada de la figura com a objectiu en si. Cal remarcar que és important pujar, però que també és important com baixem i que cal assajar-ho.

Suggeriment: als assajos programar desmuntada de figures, per practicar la baixada i el control de la figura fins al final.

3.13. PREVENCIÓ I MINIMITZACIÓ DE RISCOS

Tot i ser una opció, cal minimitzar el risc de caiguda. Per això l'equip tècnic és l'encarregat de vetllar per el bon funcionament de la colla:

TREBALL DE TRONC

- Consolidar el tronc abans de començar les proves amb la xicalla.
- No fer pujar la xicalla si no es veu el tronc estable.

- Evitar que escolten totes les correccions i queixes mentre esperen la pinya.
- Una vegada puja l'alçadora, evitar les correccions de tronc.
- Minimitzar les indicacions que vénen del tronc i, si calen, fer-les amb delicadesa, sense alarmar.
- És favorable que coneguen les persones del tronc, com més confiança hi tinguen, més en tindran també en la figura.

TREBALL DE PINYA

- La xicalla ha d'aprendre a confiar en la pinya: és el principal element de **protecció activa**.
- La pinya ha de treballar en silenci absolut per facilitar la concentració i, per tant, l'execució de la figura.
- Tothom és necessari a la pinya. Com més persones la formen, millor.
- És important adaptar la figura que s'ha d'executar segons els cordons de pinya que tinguem, i si aquests són insuficients reduïrem l'alçada de la figura per seguretat (aquestes directrius les marca la Federació).
- És important mantindre el cap recolzat al company o companya de davant i mai mirar cap amunt (exceptuant les figures netes).
- És importància l'últim cordó o les persones que tanquen rengles, com a l'única part de la pinya que mira en tot moment la figura per anticipar-se a una possible caiguda i evitar que tant xicalla com alçadora caiguen fora. Cal dir que cada colla fa un ús determinat d'aquest element de la pinya.

ELEMENTS DE SEGURETAT PASSIVA

- **Casc.** És important adaptar-lo a la talla de cada xiquet o xiqueta i ajustar les tires abans de pujar a la figura, ensenyar-los la col·locació adequada i a no doblar les patilles cap a fora. Al fer-ne una revisió en cas de caiguda.
- **Faixa.** Han de saber col·locar-se bé la faixa perquè no es desfaça pujant a la figura, o es puguen xafar els serrells, així també cal conèixer-ne les funcions i saber com fer ús de les faixes de les persones adultes (enganxar els dits, xurro, etc.)
- **Mocadors.** Tot i no ser un element de seguretat passiva, cal que coneguen les facilitats que els posem en cas de necessitat, com els mocadors als canells, a les cames d'alçadors o alçadores, a les faixes, etc.

4. ASPECTES QUE CAL TREBALLAR

4.1. ASPECTES TÈCNICS

Per a fer muixerangues és fonamental un domini de la tècnica. Per la qual cosa, hem de tindre en compte totes les qualitats físiques que hi influeixen i treballar-les totes i cadascuna. A continuació anomenem algunes d'aquestes qualitats, però deixarem el desenvolupament a l'àrea tècnica que és la més indicada per tractar aquest punt.

— EQUILIBRI

— FORÇA

— FLEXIBILITAT

— COORDINACIÓ

— TÈCNICA ESPECÍFICA DE FIGURES

- Pujada i baixada de pilar
- Pujada de piscina (rengles)
- Desplegades
- Passar peu

4.2. ASPECTES PSICOLÒGICS I MENTALS

4.2.1. CONCENTRACIÓ (respiració, relaxació i visualització)

En la pràctica muixeranguera **la concentració** és un punt clau. Per executar figures amb èxit, cal que tant el tronc, com la xiqueta o xiquet, la pinya i la resta de tècnica que en queden, estiguen en un punt de concentració màxima.

A continuació, desenvolupem alguns aspectes molt relacionats amb la concentració, com ara la respiració, la relaxació i la visualització, tot considerant que tots ells estan interrelacionats i són complementaris i que sense l'un no podem entendre els altres.

Entenem per **concentració** la capacitat de **fixar de manera voluntària i selectiva tota l'atenció** sobre un objectiu, objecte o activitat que s'està realitzant en el moment concret, deixant de banda tots els estímuls que puguen interferir en la consecució d'allò que pretenem.

Als assajos i actuacions el nivell de concentració de la colla en general ha de ser molt alt, per tant sempre intentarem que l'ambient siga al més apropiat possible. Els aspectes referents a l'espai ja s'han concretat en punts anteriors, però destaquen que **el silenci en el moment d'executar una figura és primordial** per tal que tothom estiga tant concentrat com siga possible.

Aquest fet millorarà el desenvolupament de la figura, i a més aportarà més seguretat a tot el procés. Cal ensenyar als xiquets i xiquetes a parar atenció plena als passos que han de portar a terme, només han d'escoltar les instruccions del mestre o mestra i les del cap de xicalla, evitant així qualsevol distracció externa. Cal procurar que siguen capaços d'evadir-se de la música, dels sorolls externs o de qualsevol altre estímul que no siga necessari.

Per tal d'aconseguir un bon nivell de concentració a més de tindre **un ambient i un espai òptims** hi ha tres aspectes més que poden afavorir aquest punt: la respiració, la relaxació i la visualització.

A continuació ampliarem aquests punts ja que considerem que es poden entrenar amb la xicalla (també amb la resta de la colla).

La respiració

La respiració és un procés involuntari, inconscient i instintiu, però es pot controlar; és a dir, podem respirar d'una forma conscient.

Una respiració correcta és fonamental, ens ajuda a mantindre la tranquil·litat. Per aquesta raó, a causa de la mena d'activitat que portem a terme, aquest aspecte és tan important, cal ensenyar als xiquets i xiquetes, i també a les persones adultes, a respirar correctament.

És important que els més menuts aprenguen a connectar-se amb si mateixos i a centrar l'atenció mitjançant la respiració. Les situacions en què ens tibem també condueixen a una respiració tensa i estressada. Si prenem control de la nostra respiració i sabem com relaxar-la, ajudarem a relaxar el nostre cos i també la ment. Un patró respiratori complet i relaxat permet concentrar-se en cada exercici. Per tant el treball d'aquest aspecte com un objecte d'un aprenentatge en si mateix, afavoreix l'execució de les figures.

Depenent del moment, respirem d'una manera o d'una altra; és a dir, respirem de maneres diferents si ho fem per acompanyar l'impuls del moviment, o per modificar emocions, obrir o tancar costelles,... La majoria respirem espontàniament segons el moviment que estiguem efectuant. Incorporar la respiració correcta durant l'exercici ajuda a relaxar els músculs i evitarà tensions innecessàries.

A continuació, introduïm breument els diferents tipus de respiració:

- Respiració clavicular. És el tipus de respiració que es porta a terme en la part alta del pulmó, a la zona més menuda, i per tant la que menys oxigen recull. Aquest tipus de respiració es produeix en moments de nerviosisme i ansietat; i és una respiració pobre, superficial i que genera tensió.
- Respiració costal toràctica. Apareix quan omplim la part mitja dels pulmons (normalment ocorre perquè s'ha emplenat la zona baixa amb la respiració abdominal). En aquest tipus de respiració intervien els músculs intercostals que separen les costelles i fan que l'aire se situï en aquesta zona.
- Respiració abdominal. Es basa en el moviment del diafragma que en baixar cap al ventre agafa l'aire dels pulmons i en pujar cap a dalt l'expulsa. Rep aquest nom perquè en realitzar aquest moviment sembla que l'abdomen s'unfle i es desunfle.
- Respiració completa. En aquest tipus de respiració apareixen les tres respiracions anteriors d'una manera connectada. Quan respirem d'aquesta manera el que aconseguim és un aprofitament complet de la nostra capacitat pulmonar. El treball d'aquest tipus de respiració ens porta a un entrenament de la concentració, la relaxació i l'autocontrol, a més d'una gran oxigenació de tot el cos.

Finalment cal destacar que també és important mantindre una posició correcta de l'esquena, és a dir, mantindre l'esquena recta per tal d'afavorir l'adequat funcionament dels òrgans i el flux respiratori.

És molt útil treballar la respiració de forma contínua als assajos per poder arribar a ser capaços de controlar-la i focalitzar-hi l'atenció durant l'execució de la figura, tot ajudant així a la concentració.

La relaxació

L'execució de muixerangues pot generar situacions d'ansietat i por als xiquets i xiquetes, mitjançant tècniques de relaxació podem desenvolupar la capacitat de reconèixer la tensió o l'ansietat i fer que sàpiguen respondre-hi adequadament.

A més, també aconseguirem altres objectius com:

- Disminuir la tensió muscular i mental.
- Augmentar la confiança en si mateixos.
- Reduir l'ansietat.
- Millorar la memòria i la concentració.
- Reduir els nivells d'ansietat.

- Incrementar la pròpia autoestima i autoconcepte.

Les activitats referents a la relaxació amb xiquets i xiquetes, sobretot al principi, és important que **no superen els 10 minuts**. A més, es presentaran d'una forma motivadora, tot explicant-los-en la finalitat. Per exemple: “Quan estem pujant a una figura alguna vegada ens posem nerviosos o nervioses, i els músculs es tiben sense que ens adonem i això ens dificulta un poc els moviments. Per tant, ara aprendrem a relaxar-nos i així quan ens fiquem nerviosos o nervioses podrem controlar la tensió i de seguida ens sentirem molt millor i serem capaços de fer-ho molt bé.»

La visualització

Les relaxacions poden acabar amb la visualització d'una imatge positiva. Els podem guiar en la visió d'una determinada situació en la qual els xiquets i les xiquetes aconseguen algun dels objectius que hi tenim marcats o alguna altra situació que necessitem treballar en un moment determinat. Poden experimentar totes les sensacions que sentirien en aquesta situació i, a més, aconseguir altres beneficis com ara:

- Promoure l'optimisme cap a la consecució d'una situació determinada, deixant enrere por i tensions.
- Millorar la memòria mitjançant la creació d'imatges mentals d'aquells passos o pautes que volem que els xiquets i xiquetes interioritzen.
- Facilitar la concentració.
- Desenvolupar el control mental.
- Realitzar tasques d'aprenentatge on la visualització pot acompanyar l'entrenament a l'assaig: pràctica de moviments i familiarització de situacions que es poden donar en una actuació o assaig.

4.2.2. MOTIVACIÓ

La imatge que tenen els individus de si mateixos en relació amb la competència i la capacitat té un efecte molt rellevant en la seua voluntat d'intentar nous aprenentatges. Conscientment o inconscientment, les persones en general ens fem preguntes del tipus: “Serè capaç? Podré?”. Quan les persones fracassem sistemàticament perdem la motivació per aprendre, i fem tots els possibles per evitar el fracàs, la possibilitat d'una humiliació pública i la confirmació addicional de la nostra incompetència. En essència, els éssers humans gestionem l'amenaça renunciant, reduint o resistint-nos.

En el muixeranga estem treballant amb xiquets i xiquetes; per tant, és importantíssim tindre en compte que hi són encara més sensibles i vulnerables i que, a més, es troben en ple procés de desenvolupament de la personalitat. Amb la qual cosa, tots aquests aspectes

caldría considerar-los encara molt més, per tal que no afecten el seu autoconcepte ni l'autoestima.

Els xiquets i les xiquetes necessiten trobar la seua motivació, és a dir, el "motor intern", relacionat amb el sentit de la pròpia presència dins de la colla. Tothom, des del més gran fins al més menut, som necessaris, cadascú exerceix un rol i això el fa motivar-se i trobar un sentit a la pròpia presència com a part integrant del grup que conforma t la colla.

D'una altra banda, pel que fa al treball concret d'assaig amb xicalla remarcuem la importància de la taula següent. Louise Stoll, Dean Fink i Lorna Earl (2004) ens mostren dos enfocaments diferents de la motivació: un enfocament orientat als resultats, i l'altre a l'aprenentatge. **Els resultats que obtindrem en les colles són importants, però considerem més exitós l'aprenentatge correcte dels nostres xiquets i xiquetes, ja que a llarg termini el nivell d'èxit serà més elevat.**

ORIENTACIÓ ALS RESULTATS	ORIENTACIÓ A L'APRENTATGE
Creença que l'habilitat porta l'èxit.	Creença que l'esforç porta a l'èxit.
Preocupació per ser considerat o considerada capaç i per obtenir resultats.	Creença en la pròpia capacitat per millorar i aprendre.
Satisfacció per fer quelcom millor que la resta, o per tindre èxit amb poc esforç.	Preferència per les tasques desafiantes.
Èmfasi en la competència interpersonal i l'avaluació pública.	Satisfacció derivada de l'èxit personal en tasques difícils.
Impotència: avaluació negativa del jo quan la tasca és difícil.	Aplicació a la resolució de problemes i l'autoinstrucció en la realització de tasques.

Ací tenim algunes **estratègies per millorar la motivació** dels nostres xiquets i les xiquetes:

- **Escoltar.** Descobrirem el que els interessa, els seus dubtes, inquietuds, pors... Els entendrem, connectarem i sabrem aprofitar aquests coneixements perquè s'impliquen en el procés d'aprenentatge. Ens podem enriquir molt d'allò que ens diuen.
- **Explicar la finalitat** del que treballen. Cal que troben sentit a allò que estan aprenent en cada assaig. Cal que siguem ells i elles els que realment es vulguen implicar i vulguen saber-ne més —entenen cada pràctica no com un exercici aïllat, si no com a part d'un procés.

- **Implicar els xiquets i xiquetes en el procés.** No som un simple transmissor de pautes ni ordres. Cal que ells i elles tinguen un paper actiu i conjuntament amb l'equip de xicalla i totes les persones que formem part de la colla puguen endinsar-se en el món de les muixerangues.
- **Adoptar una actitud positiva.** La manera en què els parlem és important. Cal que utilitzem preferentment expressions positives, que somriguem, que fem broma, cal que els demostrem que gaudim de la seua companyia i que ens hi mostrem propers. Cal que connectem.
- **Crear un ambient de cordialitat, proximitat i confiança.** Una persona adulta cordial i propera fomenta la confiança necessària per a teixir una bona connexió, unes bones relacions i perquè la xicalla la busque quan ho necessite.
- **Fomentar les virtuts de la paciència i la perseverança.** Cal ser persones fermes i perseverants. Mai hem de donar res per perdut ni mostrar falta de confiança cap a ells i elles. Hem d'adaptar-nos a les diferents situacions que ens trobem, fins i tot les adverses.
- **Potenciar en l'espai d'assaig un ambient de cohesió i cooperació.** Cal treballar valors com ara l'amistat, la solidaritat, la diversitat, el respecte... per tal d'implicar els xiquets i les xiquetes de manera que tinguen ganes de participar i interaccionar amb la resta, i que se senten un element imprescindible de la colla.
- **Aplicar metodologies diverses** als assajos. Com a persones encarregades de la xicalla cal ser creatiu i intentar sorprendre i motivar tot oferint-los activitats variades, dinàmiques i que en desperten l'interès, i intentar **sorprendre**. Que cada assaig hi haja alguna sorpresa inesperada que els faça gaudir i tindre ganes de vindre i participar.
- **Potenciar el seu creixement.** Hem de presentant-los xicotets reptes i animar-los a superar-se.

Tot seguit presentem les **estratègies de motivació més enfocades a la part tècnica muixeranguera:**

- El primer objectiu per motivar els xiquetes i xiquetes tècnicament, és **fer-los veure que són capaços** de fer-ho. Per tant, cal mesurar les seues destreses i **assegurar-nos uns primers èxits** (adaptant-nos a l'edat, les condicions físiques, i les habilitats del xiquet o la xiqueta), reforçant-los molt, sobretot al principi. Cal enfocar la nostra mirada en la potencialitat. Hem de conèixer els xiquets i les xiquetes per presentar-los reptes adequats i no permetre que caiguen en fracassos continus.
- **Mai comparar** entre si. Cadascú te unes virtuts i és vàlid per a alguna cosa. Hem d'esforçar-nos a ajudar-los a descobrir en quina cosa són bons o tenen potencial. Hem

d'evitar educar en la competitivitat, més bé hem de treballar per tal que cada xiquet i xiqueta siga millor del que era abans.

- **Reforçar l'esforç** per damunt l'èxit (tècnic).
- És molt útil **fraccionar els diferents aprenentatges**, així podem reforçar-los anteriorment i convidar-los a seguir treballant (treballar per objectius, tot fraccionant l'objectiu final en "mini-objectius" o metes accessibles que faciliten el reforç).
- El millor reforç per la xicalla és el "**reforç social**", la pròpia satisfacció de fer-ho bé junt amb les paraules i gestos d'enhorabona de pares i mares, persones de la tècnica, del cap o la cap de colla, o els mateixos xiquets i xiquetes que es feliciten els uns als altres.
- **Presentar activitats i suport** gràfic motivador.
- **No prometre coses que després no sabem si podem complir** i no enganyar-los, perquè això els generarà desconfiança en nosaltres i frustració.

4.2.3. GESTIÓ D'EMOCIONS

Les emocions són reaccions **psicofisiològiques** que representen formes d'adaptació a estímuls externs o interns. Psicològicament les emocions alteren l'atenció tot modificant certes conductes de l'individu. Fisiològicament, alteren de manera automàtica la resposta del sistema nerviós central i autònom. "Alguna cosa" passa, que em fa reaccionar per tal d'adaptar-me a l'estímul.

Cada persona experimenta una emoció particular, ateses les seues experiències anteriors, el seu aprenentatge i la situació o circumstància concreta. Algunes reaccions fisiològiques i *comportamentals* que desencadenen les emocions són innates, mentre que d'altres poden adquirir-se. Unes s'aprenen per experiència directa, com la por o la ira; tanmateix, la majoria de les vegades s'aprenen per observació de les persones del nostre entorn, d'ací la importància de les persones adultes com a model davant la xicalla.

Diferenciem les emocions positives, les negatives i les neutres. Les positives són les que desperten sensacions agradables (com alegria, felicitat o il·lusió); les negatives són les que desperten sensacions desagradables (com pena, ràbia o frustració; i les neutres, són les que alteren l'organisme sense ser positives ni negatives (com els nervis o la sorpresa). Encara que les qualifiquem de positives o negatives, totes són vàlides, i cap emoció çes bona o dolenta, sinó **que totes les —tant les emocions positives com les negatives— son necessàries i totes tenen una funció**. El problema és quan l'emoció apareix en un moment inadequat, la seua intensitat és excessiva o tenim problemes a l'hora de gestionar-la o acceptar-la.

Les emocions, a més de la descripció esmentada anteriorment, compleixen unes **funcions adaptatives, socials i motivacionals**, com ara :

- defensar-nos o allunyar-nos d'estímuls nocius (enemics/perill) o
- aproximar-nos a estímuls plaents o de recompensa
- "posar-nos en alerta" davant l'estímul específic o
- emmagatzemar i evocar records a la memòria d'una manera més efectiva

Es pot dir que l'emoció apareix per iniciar una acció, per a cobrir una necessitat determinada. A continuació exposem en una taula tant l'acció que desencadena algunes de les emocions més bàsiques com la necessitat que pretén cobrir:

EMOCIÓ	ACCIÓ	NECESSITAT DE...
Tristesa	Plorar, retirar-se	Atenció, cura
Ràbia	Atacar, defensar-se	Protecció, límits
Por	Fugir/escapar	Seguretat
Alegria	Activació	Cooperar, obrir-se

Dins l'àmbit muixeranguer són molt comunes les emocions positives com l'alegria, la satisfacció, l'empatia, etc., però també hi apareixen sovint la por, la frustració, la ràbia, i fins i tot de vegades, l'enveja. Una mala gestió d'aquestes emocions els pot portar a trobar-se incòmodes en el grup o amb ells i elles mateixos, a caure en renyes i conflictes amb la resta, o pot limitar-los l'evolució com a xicalla muixeranguera (per no parlar de la personal).

Una bona gestió emocional permetrà que s'adaptin millor a les circumstàncies, minimitzant les situacions de conflicte, tant intern com extern. És tasca de les persones adultes al capdavant de la xicalla (i també és tasca extramuixeranguera dels pares i mestres) facilitar-los aquesta tasca i guiar-los en aquest camí de treball emocional.

A l'hora de treballar emocions amb els xiquets i les xiquetes és important que adequem el mètode a l'edat de xicalla. Amb els xiquets o xiquetes més menuts **els contes** són una ferramenta molt útil i accessible. A partir del conte els nens i nenes poden verbalitzar allò que és tan difícil d'expressar, les emocions i els sentiments. És important que després de cada conte dediquem uns minuts a analitzar el que hem llegit i fer un debat obert amb la xicalla, guiant-los en el treball de les emocions, aclarint quines hem descobert, quan apareixen i com podem gestionar-les.

És important que dediquem temps per parlar de *com* se senten, facilitant-los les etiquetes emocionals, explicant-los la normalitat de totes les emocions, ensenyant-los a identificar-les i a controlar-les o reconduir-les.

Hi han una gran varietat de **jocs i dinàmiques** que podem utilitzar regularment amb la xicalla per treballar les emocions i dotar-los d'eines adaptatives tot millorant la seua intel·ligència emocional. Però, sens dubte, el més important és parar-se a reflexionar amb ells i elles i parlar del que senten, verbalitzar, compartir i ajudar-los a entendre's.

EN EL CAS CONCRET DE...

- **LA POR.** Els xiquets i xiquetes cal que entenguen que la por ens posa en alerta per millorar l'execució. Per tant cal fer-los reflexionar sobre alguns aspectes de la por: a) què passaria si no tinguérem por... Que ens exposaríem a molt perills; b) seria bo si un xiquet o una xiqueta pujara a una figura sense por... Pot ser si no té por no serà conscient si la figura està bé o no; o de si apareix cap dificultat: un mínim de por és necessària, doncs, per a mantindre la concentració i l'atenció en el que estem fent, allò important és que la por no es convertisca en desadaptativa i ens bloquege a l'hora de pujar. Hem de desmuntar el mite també del fet que "si tinc por és que soc un covard o covarda", "si tinc por no ho aconseguiré", etc. Si atenem al fet que la por apareix quan "no em sent segur o segura", hem d'analitzar d'on prové la inseguretad, potser perquè no domine la tècnica, o el tronc no està com hauria, etc. Cal destacar que la xicalla és la primera que nota quan algú o alguna no està tècnicament segur.
- **L'ENVEJA.** Potser que sorgisca alguna enveja entre la xicalla pel fet de fer més o menys figures; per això, és important que tothom tinga un paper dins la colla, potser uns fan les figures més grans però uns altres poden començar a fer d'alçadors o alçadores, o són molt bons caminant pilars de 2 o de 3, etc. Hem d'intentar buscar una figura per a cada xiquet o xiqueta. És molt important ací el treball de grup i la cohesió, per tal que interioritzen que l'èxit d'una persona és l'èxit de tothom i que s'alegren tots i totes dels èxits de la resta. Destaquem que l'àrea tècnica vetlarà perquè tots els xiquets i xiquetes complisquen tot això que hem detallat.
- **LA FRUSTRACIÓ.** És també molt comú, que en el procés d'aprenentatge aparega la sensació de frustració quan no arribem a complir el que ens hem proposat, o potser hem perdut alguna habilitat que havíem guanyat, o veiem que els companys avancen més ràpidament. És ací on els caps i les caps de xicalla hem de parar atenció i reconduir contínuament objectius segons l'evolució del xiquet o la xiqueta, sempre ajustant-nos a les seues habilitats. Hem d'assegurar uns objectius mínims que sapiguem que poden complir per tal de mantindre'ls motivats i amb sensacions de que poden

- aconseguir-ho. És molt important reforçar a cada xiquet o xiqueta quan aconseguix una figura nova i durant tot el procés, encara que aquesta figura siga un pinet de 2.
- És fonamental també que els fem conscients i participis d'emocions molt comunes dins del món muixeranguer, com són l'**ALEGRIA**, la **SATISFACCIÓ**, l'**EMOCIÓ**, l'**EMPATIA**, l'**EXCITACIÓ**, etc. És molt positiu després de l'actuació preguntar-los què han sentit, quina emoció era, si han plorat, què han pensar, etc., per ser conscients de les emocions tan grans que genera el treball en equip quan reculls els fruits del treball anterior.

4.2.4. COHESIÓ GRUPAL

Les muixerangues i la cohesió grupal són temes indivisibles, per tant aquest és un aspecte que també cal tindre sempre present. A través de la cohesió pretenem que tothom prenga consciència de grup, tot desenvolupant un ambient d'afecte i una predisposició d'ajuda i a través de la seguretat de pertànyer a un grup.

Les colles són grups heterogenis conformats per persones de diferents orígens culturals, sexes, interessos i maneres de veure el món, el respecte per la diferència ha de ser un valor essencial per a una bona convivència. Hem de veure la diferència com una oportunitat i un aspecte positiu en el grup.

Un altre valor que resulta imprescindible en l'àmbit muixeranguer és **la responsabilitat** tant individual com col·lectiva. És necessari que inculquem la importància de ser responsables dels nostres actes i decisions, i de les conseqüències que aquests tenen sobre la resta de la colla. Dintre del grup tothom ha d'assumir responsabilitats ajustades a les seues capacitats, sense les quals el conjunt de la colla no pot aconseguir els seus objectius grupals. Per fer-ho possible, cadascú, xiquets, xiquetes o persones adultes hem de sentir que tenim un rol dintre del grup, i assumir d'aquesta manera una responsabilitat que garantirà el bon funcionament de la colla. Això generarà una major implicació tant en les accions individuals com grupals.

Finalment, animarem els nostres xiquets i xiquetes a participar activament en el dia a dia reflexionant críticament i detectant les situacions que no agraden per intentar transformar-les en d'altres que beneficien tothom. Per això cal fomentar la capacitat de reflexió i el sentit crític. Si treballem des de la **cooperació** estem propiciant les condicions perquè els nostres xiquets i xiquetes es puguen sentir còmodes, persones segures i amb total llibertat per a expressar les seues opinions i sentiments. A més, el fet de poder observar diferents punts de vista, augmenta la capacitat de prendre perspectiva, ofereix una visió més ampla i complexa de les situacions i millora, alhora, les respostes que hi podem donar.

Una colla cohesionada amb un clima positiu i enriquidor es traduirà en un ambient propici per a un millor aprenentatge i evolució, a més facilitarà la comunicació positiva i el diàleg, eines imprescindibles per a la resolució i la gestió de conflictes que puguen sorgir. Al mateix temps és reduiran les tensions i possibles «rivalitats» entre tots fomentant la solidaritat, el respecte i l'ajuda mútua. Els èxits aconseguits per tota la colla seran molt més enriquidors que els que aconseguim de forma individual. **Tots i totes som importants i necessaris i això és el que cal transmetre a la nostra xicalla.**

En definitiva, podem dir que les activitats de cohesió grupal no es treballaran només amb els xiquets i xiquetes, sinó també amb la resta de la colla, tothom som un, independentment de l'edat, aquestes accions perseguiran el desenvolupament de les destreses següents:

- **El coneixement personal i el reconeixement en les altres persones.** Aquest tipus d'activitat tenen com a finalitat ajudar els xiquets i xiquetes a confiar en si mateixos i, a més, a experimentar sentiments d'acceptació i de pertinença a un grup.
- **L'escolta i la presa de decisions complexes.** Són activitats per a fomentar la comunicació, els hàbits d'escolta activa, l'atenció i el diàleg.
- **Les emocions i les relacions positives.** L'empatia i la confiança són conductes *prosocials* necessàries per cooperar.
- **La identitat d'equip.** Cal treballat explícitament el coneixement i l'acceptació de les persones membres d'un grup: compartir experiències, sentiments i vivències i descobrir que el treball en equip és molt millor.

4.2.5. RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

"Un conflicte és una situació de confrontació entre dos o més protagonistes, entre els quals existeix una confrontació d'interessos" (Fernández, 1999).

Les causes que poden generar un conflicte poden ser molt diverses: actituds egoistes, falta d'habilitats per a treballar en equip, baixa autoestima, falta de confiança amb les figures "d'autoritat", problemes de comunicació, falta d'habilitats per resoldre conflictes... El conflictes en forma de disputes, baralles, mal ambient, etc., són situacions molt comunes entre la xicalla però no tenen perquè ser forçosament negatives, més aviat al contrari, si hi fem una bona gestió poden convertir-se en una experiència productiva que ajude a conformar el caràcter i la intel·ligència emocional dels més petits. Diguem que el problema no és el conflicte en si mateix, sinó la manca d'habilitats per a gestionar-ho. Per

sort, aquestes habilitats es poden aprendre, i és responsabilitat de les persones adultes, i en aquest cas, dels caps i les caps de xicalla, ensenyar-los a gestionar aquests conflictes.

Els conflictes poden ser:

- Intrapersonals: entre persones
- Intergrupals: entre grups
- Intrapersonals: de dos posicions dins la mateixa persona

Què podem fer?

1. IDENTIFICAR EL PROBLEMA (Què ha passat?): Reconeixem que hi ha un conflicte, l'identifiquem, aclarim quines són les parts implicades i analitzem les possibles causes.
2. IDENTIFIQUEM LA FIGURA D'UNA PERSONA "MEDIADORA" (persona adulta imparcial).
3. BUSQUEM UN ESPAI I UN TEMPS PER RESOLDRE EL CONFLICTE: Ens ajuntem en aquest espai només les parts implicades i la persona mediadora. Escoltem les diferents opinions/interpretacions sense interrompre (Què ha passat? Com m'he sentit? Què m'haguera agradat que passara?)
4. MANIFESTEM TOTES LES PARTS IMPLICADES EL DESIG DE RESOLDRE EL CONFLICTE
5. BARALLEM LES POSSIBLES SOLUCIONS: Les parts implicades proposen possibles solucions al problema que després valorarem.
6. PRENEM UNA DECISIÓ valorant totes les opcions buscant la més equitativa i arribant a un consens.
7. APLIQUEM LA RESOLUCIÓ segons el tipus de conflicte que es tracte:
 - a) Si el conflicte ha sorgit per una **interpretació diferent**, pot ser aclarint les diferents posicions i interpretacions es resoldrà per si mateix. (És molt positiu demanar **perdó**, i manifestar la no-intenció de fer mal o ofendre).
 - b) Si el **conflicte és d'interessos** (les persones implicades volen coses incompatibles), caldrà negociar i buscar compromisos intermedis consensuats.
 - c) Si el conflicte és de **valors o ideologia**, la resolució serà més complexa i caldrà buscar solucions més elaborades i creatives.
8. REVALOREM la solució aplicada.
9. APLIQUEM UNA NOVA SOLUCIÓ ALTERNATIVA en cas de que el conflicte continue vigent.
10. MEDIACIÓ ENTRE IGUALS. És molt enriquidor formar els membres més grans de la xicalla, als prealçadors o prealçadores, les persones que tenim desubicades per pes, alçada o habilitats motrius, o els més inactius o inactives, etc. I com a "persones mediadores", que siguin ells o elles els encarregats de gestionar el conflicte.

4.3 EDUCACIÓ MUIXERANGUERA

A més de tots els aspectes tècnics i psicològics que hem comentat com a importants per treballar en els diferents assajos, considerem també positiu deixar un temps per a l'educació muixeranguera. Aquest és un camp molt ampli i engloba diferents aspectes com ara:

4.3.1. Coneixement de figures (nom, estructura, alçada)

4.3.2. Coneixement d'estructures (poms, remats...)

POM: part de dalt de la figura (xiquet o xiqueta, alçador o alçadora i terços de la figura de 5, o segons de la figura de 4); diguem que consta de 3 alçades (net).

REMAT: figura de 5 sense baixos; de 4 alçades (normalment neta).

FIGURA: figura completa amb baixos, tronc, alçador o alçadora i xiquet o xiqueta.

4.3.3. Coneixement de colles (colors, figures, història)

4.3.4. Valors muixerangers

- Història del naixement de les muixerangues.
- Coneixement dels elements de seguretat i el seu ús (mocadors, faixa,...)
- **Valors muixerangers:** humilitat, companyonia, treball en equip, responsabilitat, perseverança, confiança...

Totes aquestes temàtiques es poden treballar sempre partint d'uns coneixements previs i de manera lúdica, amb jocs, trivials, trencaclosques, murals,...

D'una altra banda també podria afavorir un intercanvi entre la xicalla de diferents colles mitjançant una trobada, cartes, xarxes socials. Un espai per a ells i elles on puguin parlar sobre les seues inquietuds o fins i tot intercanviar informació sobre les seues colles.

5. RELACIÓ AMB LES FAMÍLIES

És important acceptar i acollir les famílies. Per això hem d'establir vincles de comunicació adequats i realitzar activitats conjuntes. Els pares i mares han de confiar en nosaltres i nosaltres hem de comptar amb els pares i mares per a treballar/educar en equip. Tots hem de posar de la nostra part, mostrar-nos oberts i dialogants, però sempre tenint en compte que de la part muixeranguera ens encarreguem nosaltres (l'àrea tècnica).

Quan una família arriba per primera vegada a la nostra colla, cal primerament informar-la que portem a terme una activitat que comporta un cert risc, tot i que siga mínim, però que sempre està present. També estaria bé presentar-los breument com es treballa amb els xiquets i les xiquetes i les activitats que es realitzen, per tal que n'estiguen assabentats i se senten més confiats.

A més, el fet que els pares també formen part de la colla, estiguen motivats i senten que l'equip de la xicalla els té en consideració ens facilita el "contagi" al xiquet o xiqueta per aprenentatge vicari.

Altres pautes útils per a famílies novingudes com per a d'altres que ja estan a la colla, poden ser les següents:

- Informar els pares d'allò que estem provant amb el seu fill o filla, però sense assegurar ni comprometre'ns a res.
- Respectar el pare o la mare que es negue completament al fet que el seu fill o filla faça la figura. Cal el consentiment d'ambdós pares.
- No assegurar a cap família que el seu fill o filla realitzarà alguna cosa concreta, per no crear conflictes en cas qualsevol imprevist ho impossibilitara.
- Front a qualsevol problema amb algun xiquet o xiqueta, és important comentar-ho amb els pares i informar-los sobre la manera com tenim pensat resoldre-ho; o millor encara, fer-ho de manera conjunta si és possible. Crearem un espai de cooperació i d'intercanvi d'idees en què una actitud positiva i respectuosa estiga sempre present. Si tots estem units, aquesta col·laboració pot millorar la percepció que té la xicalla dels assajos.
- Reforçar el vincle de confiança entre les famílies i l'equip de xicalla, i per a aconseguir-ho és indispensable fomentar una comunicació fluïda entre les parts.

Hem d'intentar treballar amb un objectiu comú: que els xiquets i xiquetes puguin gaudir i sentir-se part d'una colla i la senten com una gran família, i alhora que aprenguen tot el que implica fer muixerangues i s'hi senten part important.

En principi, i si treballem respectant totes les directrius esmentades, la xicalla hauria de gaudir fent muixerangues, evolucionant amb el temps i passant pels diferents rols i etapes d'una manera natural (xiquet/a de figura de 3, de desplegadas, de 4, de 5, pre-alçador/a, alçador/a...). Quan un xiquet o una xiqueta experimenta pànic fins al punt de pujar a una figura plorant, és perquè, sens dubte, no estem fent bé alguna cosa, i caldria responsabilitzar-nos a analitzar què és, i buscar diferents vies per tal de solucionar aquestes mancances, contràriament podríem considerar que no estem fent una bona pràctica muixeranguera amb la xicalla.

Esta guia pretén ser un punt de referència per entendre com s'ha de treballar amb els xiquets i xiquetes si volem uns bons resultats tant tècnics com emocionals. Esperem que siga d'utilitat.